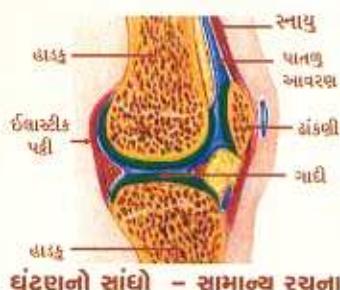
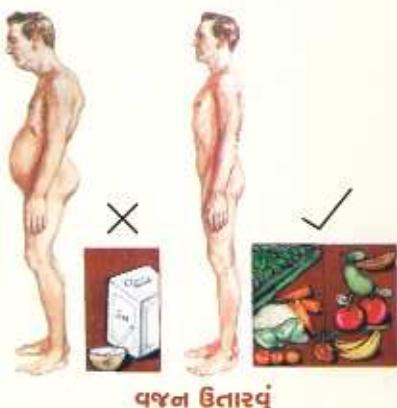


‘વા’ વિષે આટલું જરૂર્યી જાણીએ :



ઉદ્ઘા-ભેસવાની તેમજ દાદર ચડવાની તકલીફ



વજન ઉતારવું



નિયમિત કસરત કરવી

બીજુ આવૃત્તિ : જાન્યુઆરી-૨૦૧૩

કિંમત રૂ. ૧૫/-

-: પ્રકાશક :-

એક્શન રીસર્ચ ઈન કોમ્પ્યુનિટી હેલ્પ્યુ (ARCH)

નગારીયા, ધરમપુર, જી. વલસાડ-૩૮૬૦૫૦

ફોન : ૦૨૬૩૩ ૨૪૦૪૦૮

પરિકલ્પના અને મુદ્રણ : માર્ક કિએશન (૦૨૬૧) ૨૪૬૦૭૨૨

સાંધાનો દુઃખાવો (વા)



-: આલેખ :-

ડૉ. દક્ષા પટેલ

એક્શન રીસર્ચ ઈન કોમ્પ્યુનિટી હેલ્પ્યુ (ARCH)

પ્રસ્તાવના

આપણા શરીરમાં હાથ-પગ, કમર, ડોક એમ ધર્ણી જગ્યાએ સાંધા આવેલા હોય છે. સાંધો એટલે કે જ્યાં બે કે તેથી વધુ હાડકાં ભેગાં મળે. આ બધા સાંધાઓ સામાન્ય રીતે કાયમ સરળતાથી કામ કરે છે. પણ જ્યારે આ સાંધામાં ઘસારો થાય કે સોજો આવે તો દુઃખાવો થાય અને તેથી તે બરાબર હલન ચલન નથી કરી શકતા. આને વા પણ કહેવાય છે. આમ વા એટલે સાંધામાં થતો દુઃખાવો તેમજ ત્યાં સોજો આવવો. આ ચોપડીમાં આપણે મોટી ઉમરે થતો ઘુંટણા ઘસારાનો વા તેમજ સંવિવા વિષે વિગતે જાણીશું.



સામાન્ય સાંધા



ઘુંટણાનો સામાન્ય સાંધો



ઘસારાવાળો સાંધો



સામાન્ય સાંધા



સંધીવાવાળા સાંધો



સંધીવાવાળો સાંધો

સાંધાની રચના

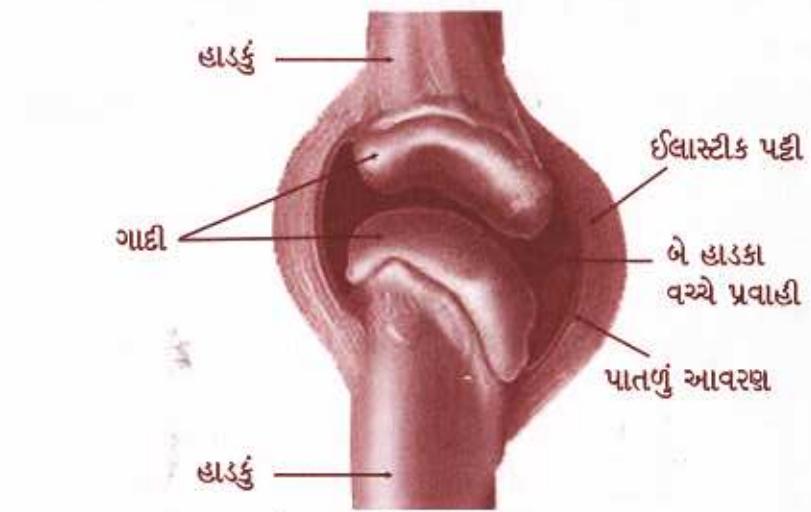
હલનચલન કરતાં દરેક સાંધાની ખાસ પ્રકારની રચના હોય છે. તેથી હાડકાનું સરળતાથી હલનચલન થાય છે. આને લીધે તેને જરા જરામાં ઘસારો નથી લાગતો કે હાડકા સાંધામાંથી સરકી નથી જતા.

બે હાડકાની વચ્ચે આવેલ ગાદી-કુર્ચા (કાર્ટીલેજ) :

- સાંધાના હલનચલન વખતે જો એક હાડકું બીજા હાડકા સાથે સીધું અથડાય તો બંને હાડકા ઘસાય અને આપણાને ખૂબ દુઃખાવો થાય. આવું ના થાય તેથી સાંધામાં આવેલા દરેક હાડકાઓને છેડે એક રબર જેવી પોચી ગાદી હોય છે. આ ગાદીને લીધે સાંધાનું હલનચલન ખૂબ સરળતાથી થાય છે અને હાડકાના છેડા સીધા ઘસાતા નથી.

સાંધાની આસપાસના પડનું આવરણા (સાઈનોવીઅલ મેન્ફ્રેઝન) :

- સાંધાની આસપાસ હાડકાઓને ફરતે પાતળા પડનું એક આવરણ આવેલું હોય છે, જેમાંથી તેલ જેવું ચીકણું પ્રવાહી જરે છે. જેમ મશીનમાં તેલ મુકીએ તો તેમાં ઘસારો ઓછો લાગે, તેવી જ રીતે સાંધામાં આ પ્રવાહી જરવાથી સાંધા ખૂબ સરળતાથી ચાલ્યા કરે છે. તેમજ તે આંચકા જીલી શકે છે.



ઘુંટણાના સાંધાની સામાન્ય રચના

સાંધાની રચના

ને હાડકાને જોડતી ઈલાસ્ટીક પણી (લીગામેન્ટ):

- સાંધામાં એક હાડકું બીજા હાડકા સાથે ઈલાસ્ટીક જેવી પણીથી પકડાયેલું રહે છે. આ પણી હાડકાઓને તેનો જગ્યાએ જ જેંચી રખે છે. જેથી હલનયલન વખતે હાડકા સાંધામાંથી છટકી જતા નથી.
- જો સાંધા ઉપર અચાનક વધુ પડતું દબાણ આવી જાય કે તે વધારે પડતા વળી જાય તો આ ઈલાસ્ટીક પણીના થોડા તાંત્રણ તૂટે છે. આને જ આપણે મોચ આવી તેવું કહીએ છીએ.

સાંધામાં આવેલા સ્નાયુના છેડા (ટેન્ડન):

- સાંધામાં સ્નાયુઓના છેડા (જે મજબૂત દોરડા જેવા સફેદ દેખાય તે) હાડકા ઉપર જોડાયેલા હોય છે. આને ટેન્ડન કહેવાય છે. આ ટેન્ડન આપણો ઘણો ભાર જીલી શકે છે.
- આપણા હાથ પગમાં હલનયલનના સ્નાયુઓ હંમેશા જોડમાં હોય છે. જ્યારે એક બાજુનો સ્નાયુ સંકોચાય ત્યારે બીજી બાજુનો સ્નાયુ ફીલો થાય છે.



ઘસારાનો વા

- ગાઈના ઘસારાને લીધે થતો વા ગમે તે સાંધામાં થઈ શકે છે, પણ તે ખાસ કરીને ધુંટણાં, થાપાનાં કે કેડનાં સાંધામાં વધારે થાય છે. સૌથી વધારે તે ધુંટણાં થાય છે, કારણકે આ સૌથી વધારે વપરાતો સાંધો છે. અહીં આપણે ધુંટણાના વા વિષે વિગતે જોઈશું. બીજા કોઈપણ સાંધામાં ઘસારાનો વા થયો હોય તો તેનો ઉપાય પણ ધુંટણાના વા જેવો છે.

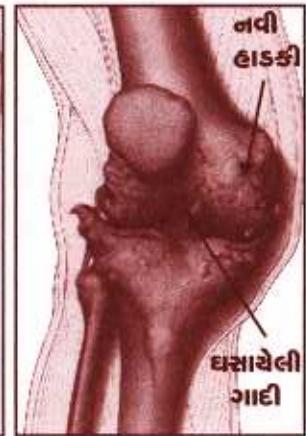
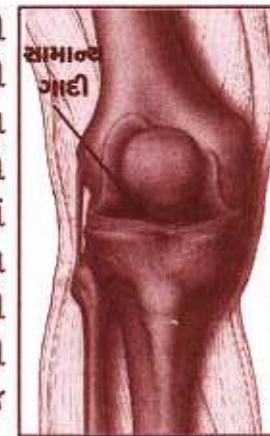


ધુંટણાનો વા કોને વધુ થાય?

- આપણે ઉઠતા, બેસતા કે ચાલતા એમ દરેક હલનયલન વખતે ધુંટણાનો સાંધો વાપરીએ છીએ. તેથી શરીરનો ઘણો બધો ભાર પગના આ નાનકડા ધુંટણ ઉપર આવે છે.
- શરીર જેમ વધારે જાંસું તેમ વધારે ભાર ધુંટણ ઉપર આવે. આ ઉપરાંત ઉમર જેમ જેમ વધતી જાય તેમ તેમ પણ સાંધામાં ઘસારો થતો જાય છે. આથી મોટી ઉમરે તેમજ જાડી વિકિતમાં ધુંટણાના ઘસારાનો વા વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે.
- આ પહેલાં ધુંટણાના સાંધામાં કોઈ જાતની ઇજા થઈ હોય, ચેપ લાગ્યો હોય અથવા જેઓ સાંધાનો સતત ઉપયોગ કરતા હોય તેઓને પણ ધુંટણાનો વા વધુ પ્રમાણમાં થાય છે. દા.ત. દરજી કામ, વારંવાર વાંકા વળવું પડે તેવું કામ, ભારે વજન ઉચ્કવાનું કામ, આ લોકોના સાંધા વધુ ઘસાઈ છે.

વા વખતે સાંધામાં શું નુકસાન થાય છે?

- વા થાય ત્યારે હાડકાને છેડે જે પોચી ગાઈ હોય છે તેમાં ધીરે ધીરે ઘસારો થતો જાય છે. આમ તો નાની ઉમરથી દરેક વિકિતમાં ગાઈ તો ઘસાતી જ હોય છે, તેમાં આવેલા કોષ નાશ પામે છે. પણ તે જગ્યાએ નવા કોષ બની જતાં ગાઈ ફીઝી લીસી બની જાય છે.
- ૩૫-૪૦ વર્ષની ઉમર પછીથી ગાઈમાં કોષ જેટલા પ્રમાણમાં નાશ પામે છે તેટલા પ્રમાણમાં નવા કોષો બનતા નથી. તેથી ગાઈ ધીરે ધીરે પાતળી થતી જાય, તેમજ ઘસાતી જાય છે.



- આમ ગાઈ ઘસાવાને લીધે અને પાતળી થવાને લીધે હલનચલન વખતે હાડકાના છેડા એકબીજા સાથે સીધા અથડાય છે. વળી હાડકાનાં છેડા જ્યાં અથડાય ત્યાં નવી નાની-નાની હાડકી નીકળે છે. આથી ત્યાં દુઃખાવો થાય છે.

વા વખતે શું તકલીફ થાય છે ?



- જે સાંધામાં વા થયો હોય તે સાંધાના હલનચલન વખતે દુઃખાવો થાય, પરંતુ હલનચલન બંધ થતા દુઃખાવો તરત ઓછો થઈ જાય છે. ઘણાને ઠીક માત્રમાં કે સવારે ઉઠતાં વધુ દુઃખાવો થાય છે. સાંધો થોડા સમય માટે જકડાયેલો લાગે છે. તેથી બરાબર ચાલી શકતું નથી.
- દાદર ચડતા કે ઉત્તરતા દુઃખાવો થાય છે. બેઠા હોય ત્યાંથી ઉભા થવા માટે પણ ટેકો લેવો પડે છે. કંકરાવાળી બરબચડી જમીન ઉપર ચાલવાથી દુઃખાવો વધે છે. હલનચલન વખતે કરરર અવાજ આવે છે.
- જેમ જેમ સમય જાય તેમ તેમ દુઃખાવો વધતો જાય પણ પથારીવશ કરી મુકે એવો દુઃખાવો વધતો નથી. આ દુઃખાવો ખરેખર આપણાને ચેતવણી આપે છે કે સાંધામાં કંઈક નુકશાન થઈ રહ્યું છે, તેથી આપણે દુઃખાવો ઘટે તેવી કસરત શરૂ કરીએ.

ઘસારાનો જ વા છે તે કેવી રીતે ખબર પડે?

- મોટી ઉમરે, તેમાં પણ શરીરે જીડી વ્યક્તિને જો ધુંટણના સાંધા આગળ ચાલતી વખતે દુઃખાવો થતો હોય, તેમને બેસવામાંથી ઉભા થવામાં તકલીફ પડે કે ધુંટણ હલાવતી વખતે કરરર અવાજ આવે તો ગાઈના ઘસારાનો વા હોઈ શકે.



- વાના નિદાન માટે શરૂઆતમાં ફોટા (એકસ-રે) પાડવાથી ખાસ ખબર પડતી નથી. કારણકે ફોટામાં ફક્ત હાડકા જ દેખાય, બીજા કોઈ ભાગ બરાબર દેખાય નહીં. લાંબા સમયના દુઃખાવા બાદ જ ફોટામાં ગાઈની જગ્યા ઓછી દેખાય છે કે નવી નાની હાડકી નીકળેલી દેખાય છે.

વા થતો જ કેવી રીતે અટકાવી શકાય?



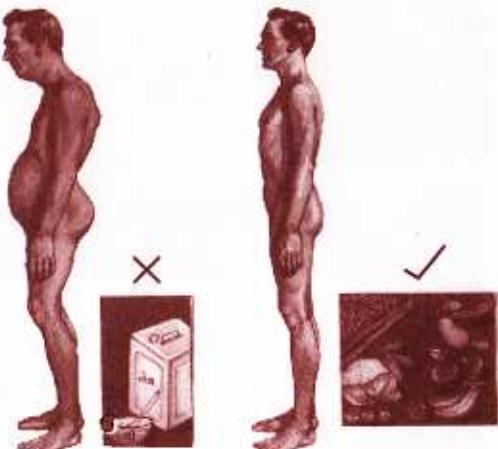
- એકવાર હાડકાને છેડે આવેલી ગાઈમાં ઘસારો શરૂ થઈ જાય, પછી તો ગાઈને વધુ ઘસાતી જ અટકાવી પડે. આ માટે સાંધાની આજુબાજુના સાયુઓ બરાબર મજબૂત અને કસાયેલા કરવા પડે.
- સાંધાની બરાબર કસરત કરી હોય તો સાયુ મજબૂત રહે અને સાંધાને પકડમાં રાખે. જો સાયુ જ શરીરનો ભાર ઉપાડી લે તો હાડકા ઉપર વધુ ભાર ના આવે. આમ ગાઈને ઘસાતી અટકાવી શકાય.
- કસરત ઉપરાંત શરીરનું વજન જાળવવાનું પણ ખૂબ અગત્યાનું છે. નિયમિત સાંધાની કસરત કરવાથી અને વજન પ્રમાણસર રાખવાથી ઘસારાનો વા થતો અટકાવી શકાય છે.

સારવાર

એક વાર ગાંધી ઘસાઈને નાશ પામે પછીથી ઘસારાના વા ને ઓપરેશન કરાવવા સિવાય કાયમી મટાડી શકાય નહીં. વા કાયમ માટે મટી જાય તેવા કોઈ દવા હજુ શોધાઈ નથી. દુઃખાવાની ગોળી લેવાથી દુઃખાવો થોડા સમય માટે ઓછો કરી શકાય. ખાસ તો વજન ઉતારીને અને કસરત કરીને સાંધાને વધુ બગડતો અટકાવી શકાય છે.

વજન ઉતારવું :

- શરીરનું જેટલું વજન વધારે તેટલો વધારે ભાર ઘૂંટણાના સાંધા પર આવે. ફક્ત વધારાનું વજન ઉતારવાથી જ સાંધાના દુઃખાવામાં અડધો ફાયદો થઈ જાય છે.



- વજન ઉતારવા માટે ખોરાકમાં ફેરફાર કરવો ખૂબ જરૂરી છે. તળેલો ખોરાક તેમજ મિષ્યાન (ગય્યો ખોરાક) ખાવાનાં બિલકુલ ઓછા કરી દેવા જોઈએ.
- ખાસ કરીને લીલા શાકભાજી, કાચા કચુંબર (જેવાકે ગાજર, ટામેટો, કોબી, કાકડી) અને ઋસ્તુ પ્રમાણે મળતા સસ્તા ફળો ખાવા જરૂરી છે, જેથી જરૂરી વિટામીન મળે. આ ઉપરાંત દૂધ કે દૂધની બનાવટ લેવાથી કેલ્ખ્યમ પણ વધુ મળે છે. (વજન ઘટાડવાની હજુ કોઈ દવા શોધાઈ નથી).

દુઃખાવાની ગોળી



- સાંધા આગળ સામાન્ય દુઃખાવો થતો હોય તો પેરસીટેમોલની ગોળી લેવાથી જ દુઃખાવો ઓછો થઈ જાય છે. આ ગોળી અસરકારક અને સલામત ગોળી છે. તેનાથી એસીડીટી થતી નથી.
- આ ગોળીની અસર લગભગ ૫-૮ કલાક સુધી રહે છે. એટલે આખો દિવસ દુઃખાવો રહેતો હોય તો ગોળી દિવસમાં ત્રણવાર લઈ શકાય. જો અમુક સમયે જ સાંધામાં દુખતું હોય તો ત્યારે આ ગોળી લેવી. ગોળી ખૂબ્યા પેટે નહીં પણ હંમેશા જમ્યા પછી જ લેવી.
- જો પેરસીટામોલથી દુઃખાવામાં ફેર ન લાગે, ખૂબ દુઃખાવો થતો હોય કે ઘૂંટણની આસપાસ સોજો પણ લાગતો હોય તો ડેક્ષરની સલાહ લઈને સોજો ઉતારવાની ગોળી લેવી. (આઈબુપ્રુફન, નેપ્રોક્સીન કે ડાઈક્લોફન જેવી ગોળીમાંથી જે માફક આવે તે ગોળી લઈ શકાય.) આ ગોળીની અસર પણ ૫-૮ કલાક જ રહે છે. ખૂબ તકલીફ હોય ત્યારે જ આ ગોળી લેવી. કારણ આ ગોળી લાંબો સમય લેવાથી એસીડીટી થઈ શકે છે.
- ધણાંને વાની જગ્યાએ ડાઈક્લોફનનો મલમ કે તેના જેવો દુઃખાવા માટેના મલમની હળવે હાથે માલીશ કરવાથી પણ દુઃખાવામાં રહેત લાગે છે. મલમ દિવસમાં ૩-૪ વાર લગાવી શકાય.
- આટલી સારવાર પછી પણ જો સાંધામાં દુઃખાવો ચાલુ રહે કે રોજંદા કામકાજમાં તકલીફ પડે તો હાડકાનાં ડેક્ટર પાસે તપાસ કરાવી તેમની સલાહ પ્રમાણે સારવાર કરવી.

અન્ય સારવાર

આરામ લેવો જોઈએ ?

- વા નો દુઃખાવો હોય તો આરામ નહીં પણ કસરત અગત્યની છે. ફક્ત ખૂબ દુઃખાવો કે સોજો હોય તો જ તે બાજુના સાંધાને થોડો સમય આરામ આપવો. જેવો દુઃખાવો ઓછો થાય કે તરત કસરત શરૂ કરવી.
- આ ઉપરંત ચાલતી વખતે ધૂંટણનો નહીં પણ ઉપર થાપાનો કે નીચે ધૂંટણના સાંધાનો વધુ ઉપયોગ કરવો. જેથી ધૂંટણના સાંધા ઉપર ઓછો ભાર અને દબાણ આવે. (જે સાંધો દુઃખો હોય તે સાંધાનો નહીં પણ તેની ઉપરના અને નીચેના સાંધાનો વધુ ઉપયોગ કરવો).



ગરમ પાણીનો શેક કરવો જોઈએ ?

- ગરમ પાણીનો શેક ખાસ કરીને સાંધા જકડાયેલા હોય ત્યારે રાહત આપે છે. શેક ૧૫-૨૦ મિનિટથી વધુ સમય માટે કરવો નહીં. શેકથી સારુ લાગે તો તે જ્યારે જરૂર લાગે ત્યારે કરી શકાય.

કસરત વિધે :

- આપણાં શરીરનું હલનયલન હંમેશા હાડકા અને સ્નાયુ મળાને થાય છે. તેથી જો સ્નાયુ કસાયેલા હોય તો હાડક ઉપર ઓછું જોર આવે. સાંધાની નિયમિત કસરત કરવાથી ત્યાંના સ્નાયુ મજબૂત થાય છે. જેથી સાંધાનું સારી રીતે હલનયલન થઈ શકે છે. ખાસ તો દુઃખતા સાંધા ઉપર વધારે પડતો ભાર ન આવે તે માટે તેની આજુબાજુના સ્નાયુ મજબૂત કરવાની કસરત ખાસ કરવાની હોય છે.
- રોણું કામકાજ કરવું તે કસરત નથી. ઘણાં એવું વિચારે છે કે તેઓ ઘરમાં કે બહાર આખો ટિવિસ કામ કરે છે. તેથી કસરતની જરૂર નથી. પણ સાંધાની કસરત જુદી જ વાત છે. જાણીએ છીએ કે કસરત કરવી એવું કહેવું સહેલું છે પણ રોજ રોજ અમલમાં મુકવું ખૂબ અધુરું છે, તે જાણવા છતાં કહીશું કે કસરત જ એક માત્ર સારામાં સારો ઉપાય છે.

ધૂંટણાના વા ની કસરતો

કસરત શરૂઆતમાં ૪ થી ૫ વાર શરૂ કરી ધીરે ધીરે વધારવી. કસરત કરતી વખતે જો દુઃખાવો થાય તો થોડા સમય માટે તે બંધ કરી દઈ પછીથી શરૂ કરવી. જરૂર જણાય તો કસરત શરૂ કરવાના અડવા કલાક પહેલાં દુઃખાવાની ગોળી કે ગરમ પાણીનો શેક કરવો, જેથી કસરત સારી રીતે થઈ શકે. ખૂબ ઉત્સાહમાં આવી જઈ શરૂઆતમાં એક સામટી વધુ પડતી કસરત નહીં કરવી.

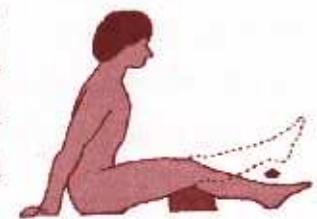
(૧) જમીન ઉપર પગ સીધા રાખીને તેમજ દિવાલ પાસે બે ઓશીકા રાખી અહેલીને બેસવું. બંને પગના આંગળાઓને શરીર તરફ લઈ જવા અને ધૂંટણને નીચે તરફ લઈ જવો. આથી સાથળના સ્નાયુ ખેંચાશે. આમ પાંચ સુધી ગણાય તેટલીવાર ખેંચીને પગ રાખવા.



(૨) આજ સ્થિતીમાં બેસીને એક પગની એડીને જમીનથી ૬ ઈંચ જેટલી ઉપર લઈ જવી. થોડો વખત અધિક રાખવી, પછી ધીરે ધીરે પગને નીચે તરફ લઈ જવા. આવી રીતે ચાર-પાંચ વખત કરવું. ત્યારબાદ બીજા પગે કરવું.



(૩) ધૂંટણ નીચે એક ટુવાલ કે મોટો કટકો વાટાળીને રાખવો. હવે ધૂંટણ આગળથી પગને ટુવાલ તરફ એવી રીતે દબાવવા જેથી એડી આગળનો પગ જમીનથી થોડો ઉપર ઉંચકાય.



(૪) ધરમાં ખુરશી, ટેબલ કે ખાટલો જે હોય તેની ઉપર પગ લટકાવીને બેસવું. પછી પગને ઉપર તરફ લઈ જઈ ધુંટથાથી સીધા કરવા અને પાંચ સુધી ગતાવું. આમ પાંચ વાર કરવું.

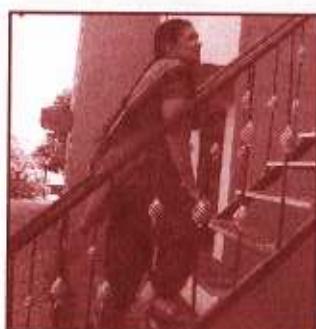


રોજુંદી અમુક ટેવો બદલવી

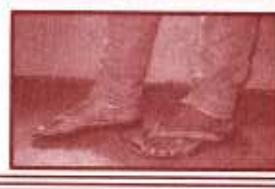
- ધરકામ કે બહારના કોઈપણ કામો કરતી વખતે (દા.ત. વાસણા-કપડાં ધોતી વખતે) દુઃખતા સાંધા ઉપર ભાર ના આવે તેવી રીતે કામ કરવું.



સાંધા ઉપર ભાર ના આવે એવી રીતે કામ કરવું

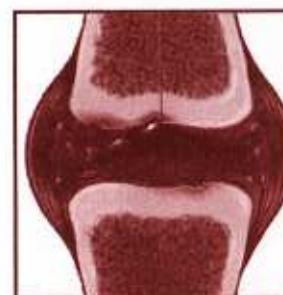


- દાદર ચઢતી વખતે દુઃખવા વગરનો પગ પહેલો ઉપર મુકવો અને દાદર ઉત્તરતી વખતે દુઃખવાવાળો પગ પહેલો નીચે મુકવો.
- ચંપલ કે બુટ એવા પહેરવા ને જેથી ચાલવામાં ખૂબ સરળતા રહે અને જરાપણ તકલીફ ના પડે. ઉચ્ચી એડિના ચંપલ પહેરવાથી સાંધા વધુ દુઃખ હે.

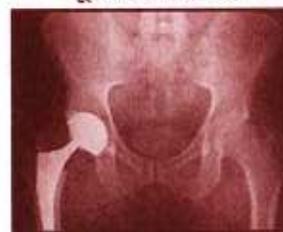


કોને સાંધાના ઓપરેશનની ખરેખર જરૂર પડે છે?

- દુઃખવાની તેમજ સોજા ઉત્તરવાની ગોળા લાંબો સમય લીધા બાદ, વજન ઘટાડ્યા બાદ અને કસરત કર્યા પછી પણ જો સાંધાનો દુઃખવો ઓછો ના થાય તો હાડકાના ખાસ ડેક્ષનની સલાહ દેવી. ડેક્ટરને જરૂર લાગે તો સાંધાની અંદર અમુક મહિનાના અંતરે ઈજેશ્નાની આપશે, ઘણાને તેનાથી પણ દુઃખવામાં રાહત થાય છે.



ખૂબ ઘસાયેલી ગાઢી



ઓપરેશન બાદ નવો ધાતુનો સાંધા

દૂંકસાર :

ગાઢીના ઘસારાનો વા થયો હોય તો શેક કરવાથી તેમજ દુઃખવાની ગોળા લેવાથી થોડાક સમય માટે રાહત મળે છે, પણ કાયમી રાહત મળતી નથી. સાથે સાથે વજન ઘટાડવાથી, રોજુંદી ટેવો બદલવાથી અને નિયમિત કસરત કરવાથી જ દુઃખવો ઓછો કરી શકાય છે. દુઃખવો ઓછો થવાથી મોટી ઉમરે થતું ચીરીયાપણું તેમજ કોઈ ઉપર આધાર રાખવાની પરવશતા પણ ધારી ઓછી થઈ જાય છે.

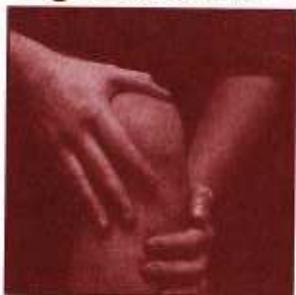
સંધીવા

સંધીવામાં ઘણા બધા સાંધામાં દુઃખાવો થાય તેમજ સાંધા જકડાઈ જાય છે. સંધીવા વારસાગત ઉત્તરતો હોઈ એક જ કુટુંબમાં વધુ જોવા મળે છે. તે મોટાભાગે ૩૦-૪૦ વરસની ઉમરની આસપાસ શરૂ થાય છે. સંધીવામાં બેઉ બાજુના હાથ-પગના નાના સાંધા એક સાથે જકડાઈ જાય છે. ખાસ કરીને આંગળી, કંડા, ધૂંટણ કે ધૂંટણના સાંધા સામટા જ જકડાય જાય છે. મોટા સાંધાઓ જેવાં કે ખબાના, સાથળના કે કેડના ખાસ કરીને જકડાતા નથી.

સંધીવા કેમ થાય છે?

- સંધીવા થવાનું ચોક્કસ કારણ હજુ ખબર નથી. અમુક પ્રકારના જનીનદ્રવ્ય સંધીવા કરી શકે છે. મા-બાપમાં રહેલા આ પ્રકારના જનીનદ્રવ્ય જો વારસામાં બાળકને મળે તો આ રીતે તે વારસાગત ઉત્તરે છે. આ ઉપરાંત અમુક પ્રકારના જંતુ (વાયરસ કે બેઝેરિયા)નો ચેપ લાગવાથી પણ સંધીવા થઈ શકે. જો કે હજુ કોઈ ચોક્કસ કારણ શોધાયું નથી, તેથી રોગને કાયમ માટે મટાડી શકતો પણ નથી.

દર્દીને શું તકલીફ થાય?



- સંધીવામાં હાથની આંગળીઓ, કંદું, પગના ધૂંટણ કે ધૂંટણના સાંધા જકડાય છે. સાંધામાં દુઃખાવો થાય, ત્યાં સોજા આવે અને તે ગરમ લાગે છે. ખાસ કરીને સવારે ઉઠ્યા પછી થોડો સમય સાંધા ખૂબ જકડાયેલા લાગે છે, પછી હલનયલન થતા ધીરે ધીરે તે ઓછું થતું જાય છે.

- આ ઉપરાંત બેચેની લાગે, થાક લાગે, ખૂબ ન લાગે, વજન ઉત્તરાં જાય અને શરીર ફિઝ્કું થતું જાય છે.
- કોણે સાંધા જકડાવા ઉપરાંત ચામડી, નસ, આંખ, ફેફસાં અંદે બીજી જગ્યાએ પણ સંધીવાની અસર થાય છે. જેમ કે ચામડીની નીચે નાની નાની ગાંઠો થાય, હાથ-પગમાં જાણજાણાટી થાય, આંખ સૂક્ષ્માઈ જાય કે ફેફસામાં પાણી ભરાઈ જાય એવું થઈ શકે છે.
- સંધીવા એકવાર થાય પછી તે મટતો નથી. જો કે કોઈમાં તે જાતે જ આગળ વધતો અટકી જાય, તો કોઈને વધતો જાય અને સાંધા ધીરે ધીરે ખલાસ થતા જાય છે. કોણે અટકી જશે અને કોણે વધતો જશે તે પહેલેથી ખબર પડે નહીં.

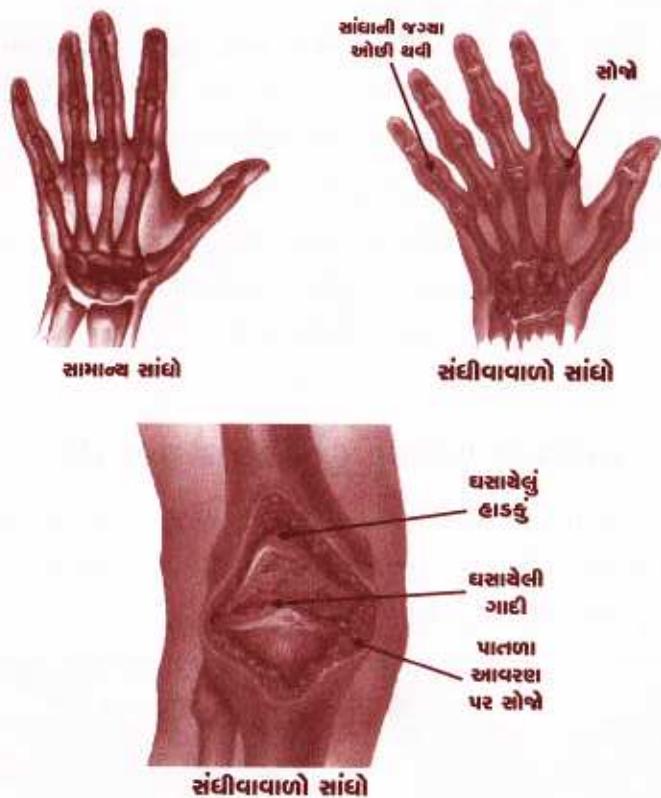
સંધીવામાં સાંધામાં શું ફેરફાર થાય છે?

- દરેક સાંધામાં હાડકાઓની ફરતે પાતળા પડનું આવરણ આવેલું છે (સાયનોવીયલ મેન્ફ્રેઇન), જેમાંથી ચીકણું પ્રવાહી જરૂરું હોય છે જેથી સાંધાનું હલનયલન સરળતાથી થાય છે.



- સંધીવામાં આ પાતળા પડમાં નુકસાન થાય છે. તેના ઉપર સોજો આવે છે અને પડ જાહું થતું જાય છે. ધીરે ધીરે પડની અંદરનું પ્રવાહી વધુ જરે છે તેથી સાંધા આગળ સોજો આવે છે અને ત્યાં દુઃખાવો થાય છે. હાથ-પગના આંગળી ધીરે ધીરે વળવા માટે અને વધુ જકડાતા જાય છે. આમ લાંબે ગાળે સાંધા બેડોળ બને છે.
- સમય જતા હાડકાને છેડે આવેલ ગાડી તેમજ હાડકા પણ ઘસાતા જાય છે. સ્નાયુ અને રેસાવાળી પણ (લીગામેન્ટ) પણ નબળી પડતી જાય છે. તેથી સાંધા આગળ હલનયલનની તકલીફ પણ વધતી જ જાય છે.

સંધીવા જ થયો છે તે કેવી રીતે ખબર પડે?



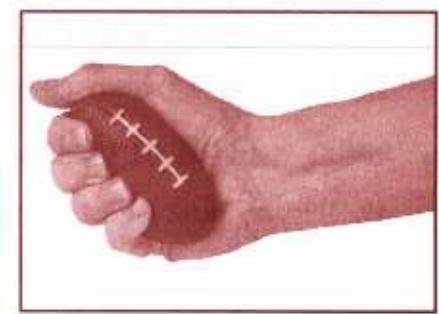
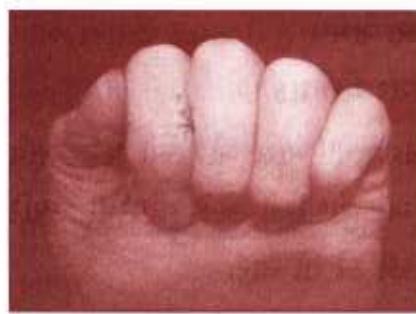
- સંધીવા વારસાગત થતો હોવાથી જો ઘરમાં કોઈને સાંધાની તકલીફ થઈ હોય તો સંધીવા હોઈ શકે. વળી ૩૦-૪૦ ની ઉંમરે બંને બાજુના હાથ-પગના નાના સાંધાઓ જકડાયેલા લાગે, ત્યાં સોજો આવે અને હલનયલન કરતાં પણ દુઃખે તો પણ મોટાભાગે સંધીવા હોઈ શકે.
- સંધીવા છે કે નહિ તે માટે શરૂઆતમાં ફોટો પાડવાથી (એક્ષન-રે) વધારે ખબર પડતી નથી. બધું આગળ વધી જાય પછીથી એક્ષન-રેમાં સાંધામાં ફેરફાર આવે છે.
- સંધીવામાં લોહીની તપાસ કરાવવાથી એક ખાસ તત્વ રૂમેટોઇડ ફેક્ટર વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળી શકે છે. આમ સંધીવાના રોગને ઓળખી શકાય છે.

સંધીવાનો ઉપાય?

- સંધીવામાં સૌથી વધુ જરૂરી છે દર્દીને રોગ વિષે પૂરતી સમજણ આપવી. સંધીવા કોઈકને જાતે જ ઓછો થતો જાય, તો કોઈકને વધતો જાય છે. સામાન્ય રીતે શરૂઆતના જ ૧-૨ વર્ષમાં જો તે આગળ વધતો અટકે તેને લાંબા ગાળે ઓછો થતો જાય. પરંતુ જો શરૂઆતમાં રોગ જડપથી વધતો જાય તેને લાંબા ગાળે વધુ અસર થાય છે.
- સારવારથી રોગ કાયમી મટકો નથી, પણ દુઃખવામાં રાહત આપી શકાય છે. સોજો ઘટાડી શકાય કે સાંધામાં વધુ નુકસાન થતું અટકાવી શકાય છે.
- આ રોગમાં પણ આરામ કરતાં કસરત કરવાથી વધુ ઝયદો થાય છે. શરૂઆતમાં જ્યારે ખૂબ દુઃખો અને સોજો હોય ત્યારે જ થોડા દિવસ સાંધાઓને આરામ આપવાની જરૂર પડે છે. પછીથી ધીરે ધીરે કસરત શરૂ કરવી જરૂરી છે.

કસરત :-

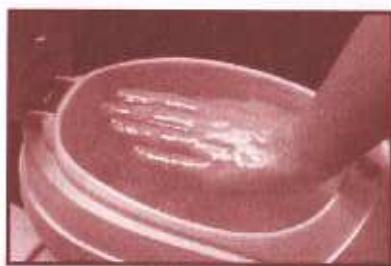
- જે જે સાંધાઓ જકડાયેલા હોય તેની ખાસ કસરત રોજ નિયમિત સવાર-સાંજ ઓછામાં ઓછી ૧૫-૨૦ મિનિટ સુધી કરવી. કઈ કઈ કસરત કરવી જોઈએ તેનો આધાર કયા સાંધાઓ પકડાયેલા છે તેની ઉપર છે. તેની જાળકારી ડેક્ટર પાસેથી અથવા કસરતના ખાસ જાળકાર પાસેથી (ફિઝીયોથેરેપીસ્ટ) શક્ય હોય તો મેળવવી. નિયમિત કસરત કરવાથી સ્નાયુ મજબૂત બને છે, સાંધાનું હલનયલન વધારી શકાય છે અને સાંધાને વધારે બગડતો અટકાવી શકાય છે.



દુઃખાવો ઓછો કરવાની ગોળી :-



ખાસ યાદ રાખવું કે આ ગોળીઓ હમેશા જમ્બા પણ જ લેવી. તેમજ એસીડીટી (પેટમાં બળતરા) થઈ હોય તો ઉપર લખેલી ગોળાને બદલે એસીડીટી ન કરે તેવી બીજી ગોળીઓ ડૉક્ટર પાસે લખાવીને લેવી.



- આ રોગ કાયમી મટાડવાની હજુ કોઈ દવા કે ઈજેશ્વાન શોધાયા નથી. દુઃખાવો ઓછો કરવા અને સોજો ઉતારવા માટેના ગોળી (એસ્થીરીન, આઇબુપ્રોફેન કે ડાયકલોફેન જેવી ગોળીઓ) ડૉક્ટર કહે તે પ્રમાણે લેવી.
- આ ઉપરાંત સંધીવા હાથ કે પગના આંગળાઓમાં થયો હોય તો સવારે ૧૦-૧૫ મિનીટ તે ભાગને ગરમ પાણીમાં બોળી આંગળાઓ હલાવવાથી પણ ઘણીવાર રાહત થાય છે.
- આટલી સારવારથી પણ ફેર ન પડે અને ખૂબ જ તકલીફ થતી હોય તો ડેક્ષર સ્ટીરોઇડની દવાઓ પણ આપે છે, પરંતુ સ્ટીરોઇડની ગોળીઓ લાંબા સમય માટે ન લેવી જોઈએ, કારણકે ગોળીથી શરૂઆતમાં ફાયદો તો લાગે પરંતુ આ ગોળીઓ જો લાંબા સમય સુધી સતત લેવામાં આવે તો શરીરે સોજા ચઢે કે અન્ય આડઅસર થઈ શકે છે.
- સંધીવા રોગને આગળ વધતો અટકાવવાની ખાસ ગોળીઓ પણ આવે છે. પરંતુ તે મોંધી હોય છે. વળી આ ગોળીઓ કોણે વાપરવી, ક્યારે વાપરવાની તે હાડકાના ડૉક્ટર જ નક્કી કરે તો સારું.

આટલું જરૂરથી જાણીએ

- સાંધાની રચનામાં કંઈક નુકશાન થાય તો સાંધામાં દુઃખાવો થાય છે.
- મોટી ઉમરે તેમજ જાડી વ્યક્તિમાં ઘુંટણા ઘસારાનો વા વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે.
- ઘસારાનો વા થયો હોય તો દાદર ચઢ્ઠા—ઉત્તરતા તકલીફ થાય, બેઠા હોય ત્યાંથી ઉભા થવા માટે પણ ટેકો લેવો પડે છે.
- ઘુંટણા સાંધા ઉપર ઓછો ભાર અને ઓછું દબાણ આવે તે માટે ચાલતી વખતે ઘુંટણનો નહિં પણ ઉપર આવેલ ચાપાનો કે નીચેની ઘુંટીના સાંધાનો વધુ ઉપયોગ કરવો.
- ઘરકામ કરતી વખતે કે બહારની દોડા—દોડી કરતી વખતે દુઃખતા સાંધા ઉપર ભાર ન આવે તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું.
- વાની સારવારમાં સૌથી અગત્યનું છે સાંધાની નિયમિત કસરત કરવાનું. જેથી સાયુ મજબૂત થાય અને સાંધા પર ઓછો ભાર આવે.
- સંધીવામાં ખાસ કરીને હાથ—પગનાં નાના સાંધા જકડાય છે. તેમજ ત્યાં સોજો આવે છે. ધીરે ધીરે આંગળા વળી જાય છે.
- સંધીવામાં પાતળા પડમાં સોજો આવે છે અને પડ જડું થતું જાય છે. જેથી આંગળાઓ જકડાઈ જાય છે અને વળી જાય છે.
- સંધીવામાં સ્ટીરોઇડની ગોળી નાદુટકે જ છેલ્લાં ઉપાય તરીકે લેવી. કારણકે એ ગોળીની લાંબા ગાળે ખૂબ આડ અસર થાય છે.
- વધારાનું વજન ઉતારવા માટે તળેલો અને ગળ્યો ખોરાક ઓછો ખાવો.